

**Carroll County  
Health Department**



**Public Health**  
Prevent. Promote. Protect.

**Guía Rápida para COVID-19 Recomendaciones de Aislamiento**

Se le pide que se ponga en aislamiento porque creemos que ha estado expuesto al COVID-19. Estas instrucciones le ayudarán a tomar medidas para proteger a los miembros de su hogar de contraer esta enfermedad.

- Si es posible, no salga de su casa. Haga que le entreguen alimentos, medicinas y suministros.
- Manténgase alejado de otras personas y mascotas tanto como sea posible
- No permita visitantes no esenciales en su hogar.
- Use un dormitorio y baño separados de otros miembros del hogar, si hay disponibles.
- Descanse y manténgase hidratado (beber mucha agua)
- Cubra sus toses y estornudo; deseche los pañuelos desechables en la basura
- Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón
- Evite compartir artículos personales como platos, toallas y ropa de cama
- Limpie todas las superficies (cocina, sala de estar y baños) todos los días
- Lavar la ropa a fondo.
- Asegúrese de que los espacios compartidos en el hogar tengan un buen flujo de aire, usando aire acondicionado o abriendo ventanas y usando un ventilador, si el clima lo permite.
- Controle su salud completando una lista de verificación de síntomas todos los días a la misma hora y llame a su proveedor de atención médica para informar cualquier síntoma nuevo.
- Si debe llamar al 911 o visitar a su proveedor de atención médica, llame con anticipación en informarles que ha estado expuesto a COVID-19 y está en aislamiento.

Si tiene preguntas o necesita hablar con el personal de Carroll County Health Department, puede llamar al Centro de Atención Telefónica COVID-19 at 410-876-4848, entre las horas de 8 am y las 5 pm los 7 días de la semana.

**Necesitará quedarse en casa aislado durante al menos 10 días desde el día del PRIMER síntoma MAS: Tener los últimos 3 días sin fiebre (sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre) Y QUE sus síntomas hayan mejorado o resueltos (desaparecidos)**

May 5, 2020

# 10 maneras de manejar los síntomas respiratorios en casa

Si tiene fiebre, tos o dificultad para respirar, llame a su proveedor de atención médica.

Es posible que le recomienden manejar el cuidado de su salud en casa. Siga estos consejos:

1. **Quedese en casa**, no vaya al trabajo ni a la escuela, y evite visitar otros lugares públicos. Si debe salir, evite usar transporte público, vehículos compartidos o taxis.



2. **Monitoree sus síntomas** con mucha atención. Si sus síntomas empeoran, llame de inmediato a su proveedor de atención médica.



3. **Descanse y manténgase hidratado.**



4. Si tiene una cita médica, **llame al proveedor de atención médica** antes de ir, informele que tiene o podría tener COVID-19.



5. Si tiene una emergencia médica, llame al 911 y **avísele a la operadora** que tiene o podría tener COVID-19.



6. **Cubrase la nariz y la boca** al toser o estornudar.



7. **Lavese las manos frecuentemente** con agua y jabón por al menos 20 segundos o frotelas con un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.



8. En la medida de lo posible, **quedese** en una habitación específica y **alejado de las demás personas** que viven en su casa. Además, de ser posible, debe utilizar un baño separado. Si debe estar en contacto con otras personas dentro o fuera de su casa, use una mascarilla.



9. **Evite compartir artículos personales** con las demás personas en su casa, como platos, vasos, cubiertos, toallas y ropa de cama.



10. **Limpie todas las superficies** que se tocan frecuentemente, como los mesones, las mesas y las manijas de las puertas. Utilice limpiadores de uso doméstico, ya sea en rociador o toallitas, según las instrucciones de la etiqueta.



MP 315322-A OIM/1020

Para obtener más información: [www.cdc.gov/COVID19-es](http://www.cdc.gov/COVID19-es)

## **Carroll County Health Department**

### **Información adicional para las personas que están en Aislamiento para COVID-19**

Esta información se le proporciona porque ha tenido contacto cercano y ha estado expuesto a alguien que dio positivo por infección por COVID-19 (coronavirus). Esta hoja informativa brinda información básica sobre COVID-19 y lo que se puede hacer para mantenerse a salvo a usted y a sus seres queridos.

#### **Acerca de COVID-19**

COVID-19 es el nombre de la infección causada por este nuevo o “Novel” coronavirus la cepa específica del virus es SARS-CoV-2.

Los funcionarios de salud informaron por primera vez sobre la enfermedad en la ciudad de Wuhan, China a fines de Diciembre de 2019. Desde entonces, se ha informado en todo el mundo.

#### **¿Que tan serio es?**

Creemos que hay muchas personas sin síntomas leves o moderados, pero algunas personas pueden enfermarse gravemente y requieren tratamiento en un hospital. Los que corren el mayor riesgos de enfermarse gravemente son aquellos con sistemas inmunes debilitados, personas mayores de ( $\geq 65$ ), y aquellos con condiciones de salud preexistentes como diabetes, cáncer y enfermedad pulmonar crónica. La mayoría de las personas que murieron después de contraer COVID-19 tenían condiciones de salud preexistentes.

Los profesionales de la salud pueden tratar la mayoría de los síntomas pero no existe una vacuna o cura para COVID-19 en este momento. Las investigaciones y los proveedores médicos están trabajando arduamente para desarrollar tratamientos y, finalmente una vacuna..

#### **¿Que significa contacto Cercano?**

Las personas corren el mayor riesgo de contraer el virus si son un contacto cercano de una persona con COVID-19 Basado en investigaciones actuales, un contacto cercano es alguien que estuvo a menos de 6 pies de una persona infectada durante al menos 15 minutos y que estuvo 48 horas antes de enfermarse.

Algunos ejemplos de contacto cercano incluyen:

1. Viviendo en el mismo hogar con una persona que es positiva para COVID-19
2. Ser tosido o estornudado o tacado por una persona que es positiva para COVID-19
3. Ser el compañero íntimo de una persona positiva para COVID-19
4. Cuidar de una persona que es positiva para COVID-19 sin tomar las medidas adecuadas para reducir el riesgo de infección.

En un entorno de atención médica, el contacto cercano puede incluir:

1. Cuidado de un paciente con COVID-19 sin el equipo de protección personal adecuado de **acuerdo con la guía.**
2. Tener contacto directo con una muestra de laboratorio de alguien que se positivo par COVID-19 de una manera que no sea consistente con **las pautas de manejo de muestras.**

Las personas que están en contacto cercano con alguien con COVID-19 pueden a ver contraído el virus y deben tomar medidas para proteger a otros.

#### **¿Cual es la diferencia entre cuarentena y aislamiento?**

La cuarentena es permanecer en su lugar, ya sea en casa o en otro lugar, durante catorce días **porque usted ha estado expuesto a alguien que dio positivo por COVID-19.**

El aislamiento es permanecer en un lugar, ya sea en casa o en otro lugar, durante 10 días o más **porque ha dado positivo o tiene síntomas de COVID-19.**

### **¿Que debo hacer si tengo síntomas?**

La mayoría de las personas con COVID-19 tienen uno o más de los siguientes síntomas:

- fiebre (al menos 100.4°F or 38°C)
- fiebre subjetiva (sentirse febril)
- escalofríos
- temblores repetidos con escalofríos
- tos
- dificultad para respirar
- dolores musculares
- dolor de garganta
- dolor de cabeza
- pérdida del sentido del gusto u olfato
- dolor abdominal
- náusea/vómito
- diarrea

Si tiene señales de advertencia de emergencia para COVID-19, busque atención médica de inmediato: dificultad para respirar, dolor persistente o presión en el pecho, nueva confusión o incapacidad para despertar, labios o cara azulados. Si llama al 911 notifique al operador que tiene COVID-19.

Si alguien en su hogar desarrolla síntomas de COVID-19, comuníquese con su proveedor de atención médica y hágales saber que estuvieron expuestos a COVID-19.

### **¿Cómo puedo proteger a los miembros de mi hogar de COVID-19?**

Consulte el folleto de CDC para obtener información sobre cómo prevenir la propagación de COVID-19 en su hogar..

### **¿Cuándo terminara mi aislamiento?**

Debe estar en aislamiento durante al menos 10 días desde el primer día de sus síntomas. El día 10, si no ha tenido fiebre durante los últimos 3 días sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre y sus síntomas están mejorando (esta mejor) o resueltos (hayan desaparecidos) puede liberarse del aislamiento. \*Nota: Si trabaja en un centro de atención médica (en cualquier posición), puede haber requisitos adicionales para que regrese a trabajar. Póngase en contacto con su empleador lo antes posible y hágales saber acerca de su infección.

Para obtener más información del COVID-19, visite:

Carroll County Health Department COVID-19 pagina web: <https://cchd.maryland.gov/covid-19/>

Maryland Department of Health COVID-19 pagina web: <https://coronavirus.maryla>

Centers for Disease Control (CDC) COVID-19 pagina web:  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

O llame al Centro de llamadas de COVID-19 al 410-876-4848

**May 8, 2020**